

T E M A

06

GLAZBA ZA OLAKŠAVANJE STRESA

u ovoj ćemo se temi usredotočiti na terapijske prednosti glazbe, posebno frekvencija od 432 Hz, u smanjenju stresa, poboljšanju emocionalnog blagostanja i poboljšanju fokusa i opuštanja kroz praktične strategije i znanstvene uvide.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA TEMA JE DIZAJNIRANA OKO
SLJEDEĆIH GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Terapeutske dobrobiti glazbe

Shvatite kako glazba, posebno frekvencije od 432 Hz, smanjuje stres i poboljšava emocionalno blagostanje.

02

Fiziološki učinci glazbe

Naučite kako glazba sinkronizira moždane valove, otkucaje srca i disanje radi opuštanja.

03

Glazba u svakodnevnom upravljanju stresom

Otkrijte tehnike za korištenje glazbe za upravljanje stresom na poslu i povećanje produktivnosti.

04

Usporedbe učestalosti

Istražite razlike između glazbe od 432 Hz i 440 Hz i njihov utjecaj na mentalnu jasnoću i raspoloženje.

05

Personalizirane glazbene strategije

Stvorite pristupe po mjeri za korištenje glazbe za opuštanje, fokus i poboljšanje raspoloženja

06

Glazba i emocionalna regulacija

Ispitajte kako glazba utječe na emocionalnu obradu i podržava otpornost na stres.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE JE DIZAJNIRAN DA VAM POMOGNE STEĆI SLJEDEĆE KOMPETENCIJE:

- 01 **Izgradnja pozitivnog radnog raspoloženja:** Razvijanje i korištenje odnosa suradnje kako bi se olakšalo postizanje radnih ciljeva.
 - 02 **Upravljanje energijom:** Sposobnost pristupanja svom radnom danu s načinom razmišljanja da upravljate svojom energijom, a ne samo svojim vremenom.
 - 03 **Interpersonalna osjetljivost:** Pokažite da ste svjesni drugih i okoline kao i utjecaja koji se vrši na oboje. Razvijte ponašanje koje odražava prepoznavanje osjećaja drugih, pokazujući empatiju u različitim situacijama koje se mogu dogoditi u osobnim odnosima sa zaposlenicima ili suradnicima.
 - 04
 - 05 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
 - 06 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- Društvenost:** komunicirajte i komunicirajte bez napora s drugim ljudima. Sposobnost uspostavljanja kontakata s drugima i razvijanja društvenih aktivnosti.

KAKO KORIŠTENJE GLAZBE MOŽE OLAKŠATI STRES I POBOLJŠATI EMOCIONALNO DOBRO STANJE

Uvod

Glazba se može koristiti kao terapijsko sredstvo ne samo za smanjenje stresa, već i za promicanje ozdravljenja i poboljšanje općeg emocionalnog blagostanja. **Nedavna istraživanja** pokazuju da upotreba **glazbe** uz standardne terapijske alate **pruža dodatne restorativne dobrobiti za osobe s depresijom i anksioznošću**, u usporedbi s onima koji su primili samo terapiju bez upotrebe glazbe. Različite upotrebe mogu uključivati slušanje glazbe, sviranje glazbenog instrumenta, pjevanje uz glazbu i korištenje vođenih slika uz glazbu.



Glazba može učiniti da se osjećamo dobro

Slušanje glazbe povezano je s poboljšanjem našeg fizičkog zdravlja i dobrobiti. Postoji dobar razlog za vjerovanje da se od **terapije glazbom** dobiva još više koristi kada se ne koristi kao nasumična aktivnost, već kao namjerna **strategija za poboljšanje zdravlja i dobrobiti**. Jedna je **studija** pokazala da slušanje glazbe tijekom pauze smanjuje prevalenciju stresa među medicinskim sestrama na prvoj liniji, profesijom koja je dugo bila obilježena visokim stopama stresa i **profesionalnog sagorijevanja**.

Osim toga, **postoje čvrsti dokazi da glazba potiče proizvodnju dopamina**, hormona "dobrog osjećaja" u našim tijelima. Korištenjem funkcionalne magnetske rezonancije (MRI), studija iz 2011. pokazala je da se dopamin povećao u mozgu kada su slušatelji doživjeli pozitivne emocije u istim područjima mozga u kojima se osjeća zadovoljstvo kada su zadovoljene želje za hranom i druge vrste.

Ova otkrića rasvjetljavaju zašto je glazba imala tako značajnu ulogu u oblikovanju kulture i izvor je užitka za ljudska bića kroz našu povijest.



RAZUMIJEVANJE SNAGE GLAZBE

Sve je Vibracija.

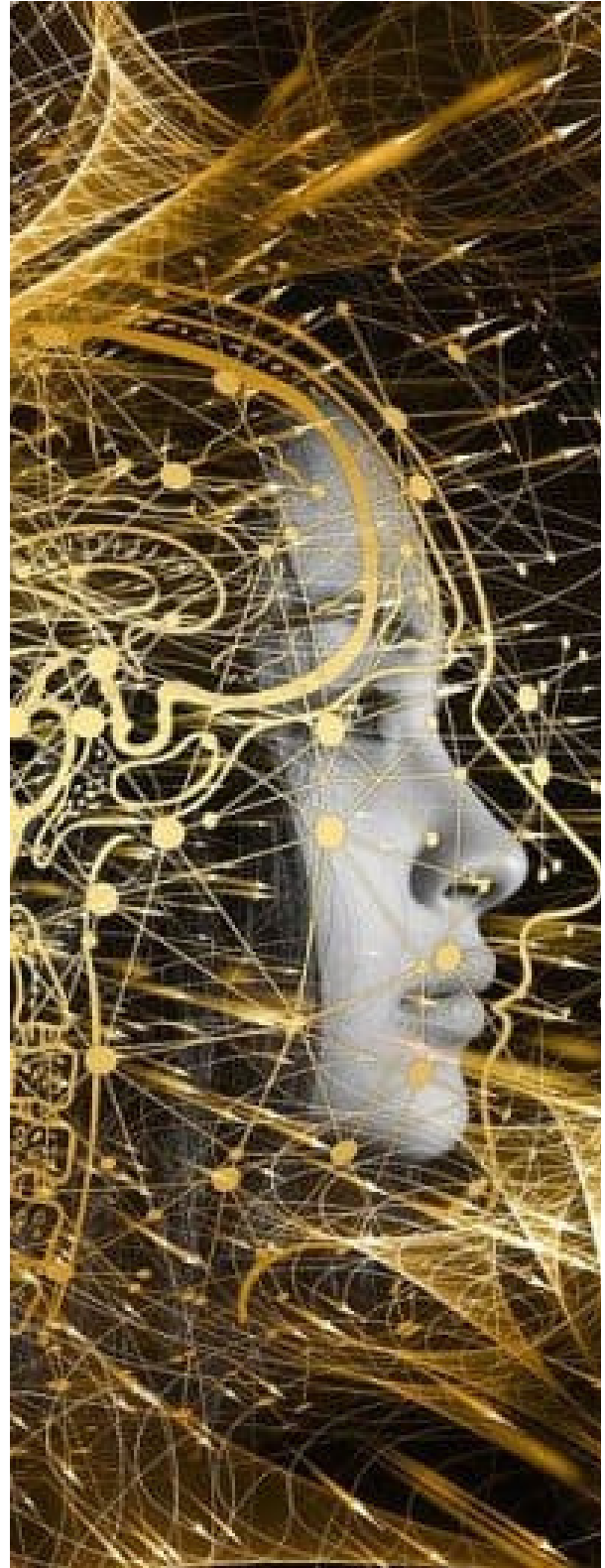
Frekvencija. Vibracija. Rezonancija. Svi znamo kako ove riječi. Nekad su uglavnom pripadali područjima fizike i akustike, ali sada se uobičajeno koriste izvan svog izvornog konteksta. Ako uživamo u nečijem društvu, to je zato što ima "dobru vibru" i mi "rezoniramo" s njim, zar ne?

Ako postoji dobro razumijevanje između dvoje ljudi, to je zato što su na istoj "valnoj duljini".

Moguće je da je razlog zašto ove riječi tako dobro funkcioniraju u ovim primjerima taj što nagovještavaju temeljni poredak stvari kojeg, iako nismo kognitivno svjesni, opažamo i prepoznavamo na nekoj razini.

Uostalom, kvantna fizika, kao i drevne duhovne tradicije, uče nas da je "sve vibracija" i da je sve međusobno povezano.

Glazba je više od obične zabave - to je znanstveno potkrijepljeno sredstvo za poboljšanje mentalnog zdravlja i smanjenje stresa. Istražimo dalje ovu fascinantnu vezu.



Sinkronizacija moždanih valova

Ovo je fenomen gdje glazba sporog tempa pomaže mozgu da uđe u stanje alfa valova, koji su povezani s opuštenošću i budnošću. Alfa valovi obično se javljaju kada ste mirni, ali ne i pospani, kao što je tijekom lagane meditacije ili mirnog trenutka sanjarenja. Spora glazba, osobito u rasponu od 60-80 otkucaja u minuti, nježno vodi vaš mozak u ovo stanje, olakšavajući koncentraciju i smanjujući osjećaj stresa. Ovaj proces je poput prirodnog resetiranja vašeg uma, pomaže vam da se osjećate pribrano, ali usredotočeno, što je ključno tijekom užurbanih radnih dana.



Pojednostavljeno rečeno, spori tempo djeluje poput metronoma za vaš mozak, usklađujući vaše misli i emocije. Zamislite kaotični orkestar koji iznenada pronalazi ritam pod vodstvom vještog dirigenta - to se događa kada se vaš mozak sinkronizira s umirujućom glazbom. Ovaj učinak ne samo da poboljšava vašu sposobnost upravljanja stresom, već vas također potiče na kreativno razmišljanje i rješavanje problema, što ga čini moćnim alatom za produktivnost na radnom mjestu.

Fiziološki utjecaj glazbe

Ovdje ima mnogo toga za reći, ali jedna značajna činjenica je da glazba s tempom od 60-80 otkucaja u minuti može pomoći u sinkronizaciji otkucaja srca i disanja, potičući stanje opuštenosti. Spori i ravnomjerni ritmovi djeluju kao pacemaker za tijelo, signalizirajući mu da uspori i dekompresira. Ova sinkronizacija je razlog zašto se određeni žanrovi, poput klasične ili ambijentalne, često koriste u praksama upravljanja stresom.

Opuštajuća glazba može pomoći u ublažavanju napetosti mišića, smanjujući fizičke simptome stresa. Pokreće parasimpatički živčani sustav—odgovoran za tjelesnu reakciju "odmori se i probavi"—i pruža osjećaj fizičkog olakšanja. Na primjer, mnogi ljudi smatraju da ležanje i slušanje umirujućih melodija pomaže u oslobađanju napetosti nakupljene od dugih sati za stolom.

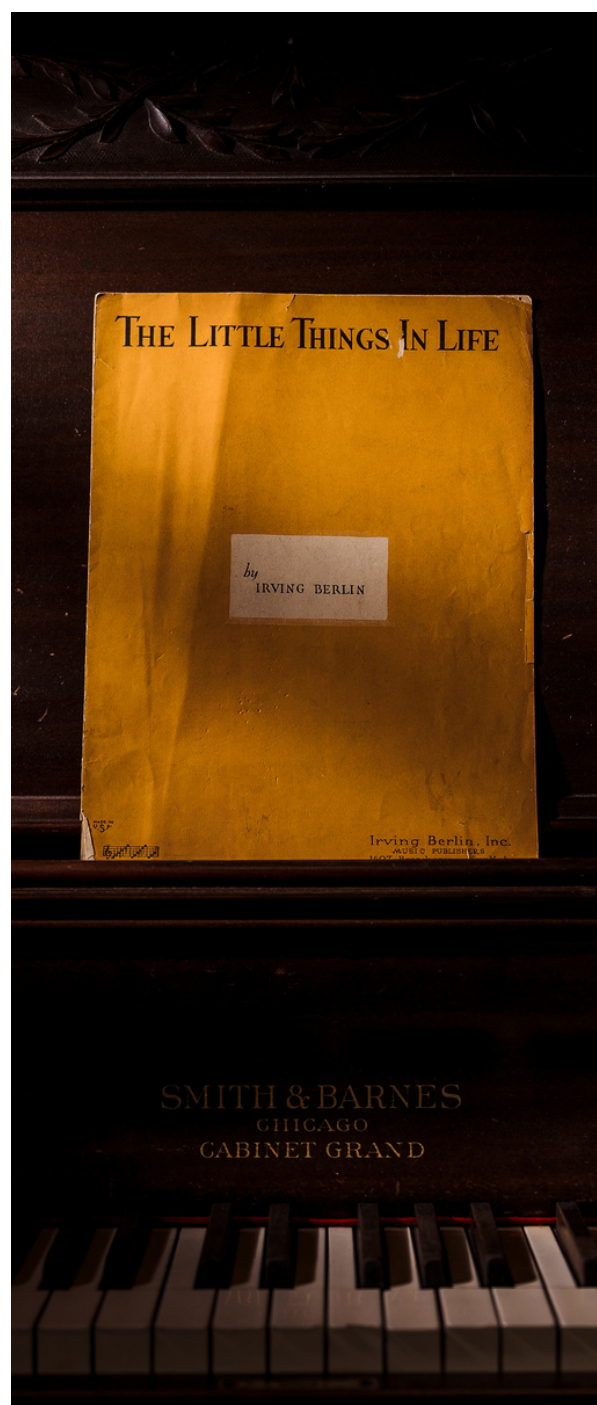
"Mozartov efekt"

Izvorno studija koja sugerira da slušanje Mozarta poboljšava prostorno rasuđivanje i fokus. Ova ideja proizašla je iz eksperimenta iz 1993. u kojem su sudionici imali bolje rezultate u zadacima prostorno-vremenskog zaključivanja nakon slušanja Mozarta. Dok su kasnija istraživanja dovela u pitanje opseg ovih tvrdnji, širi konsenzus je da određene vrste glazbe, poput klasične, mogu pozitivno utjecati na kognitivne performanse poboljšavajući raspoloženje i smanjujući stres. Na primjer, nedostatak teksta instrumentalne glazbe omogućuje mozgu da se koncentrira bez jezičnog uplitanja.

Osim Mozarta, pokazalo se da drugi klasični i instrumentalni žanrovi stvaraju slične učinke, osobito u zadacima koji zahtijevaju stalni fokus. To pokazuje da je temeljni mehanizam manje o skladatelju, a više o smirujućoj i strukturiranoj prirodi takve glazbe.

Značajna studija koju su proveli Allen i Blascovich (1994.) istraživala je učinke glazbe na kirurge. Rezultati su otkrili da su kirurzi koji su tijekom operacije slušali glazbu koju preferiraju imali značajno niže otkucaje srca i razinu stresa u usporedbi s onima u tišini. Značajno, njihova izvedba u pogledu preciznosti i brzine također se poboljšala. Ovo naglašava dvostruku korist od

umirujući utjecaj glazbe i njezina sposobnost da poboljša fokus. Sada razmislite o proširenju ove ideje na svakodnevne radne scenarije, gdje bi zaposlenici koji rade na visokostresnim zadacima mogli imati koristi od uključivanja pozadinske glazbe koja je u skladu s njihovim osobnim preferencijama. To bi doista moglo potaknuti i opuštanje i produktivnost.



CITAT



NAŠA DUŠA JE SASTOJENA
OD HARMONIJE

LEONARDO DA VINCI

GLAZBA KOJA SE IZVODI RAZLIČITOM FREKVENCIJOM

Mjerne vibracije.

Glazba je uveseljavala naša osjetila, nadahnjivala naše umove i dizala naše duše od početaka civilizacije. Kada su glazbenici počeli putovati svijetom izводеći orkestre i koncerte, počeli su nailaziti na problem različitog ugađanja instrumenata u različitim dijelovima svijeta i složili su se da je potrebna određena standardizacija.

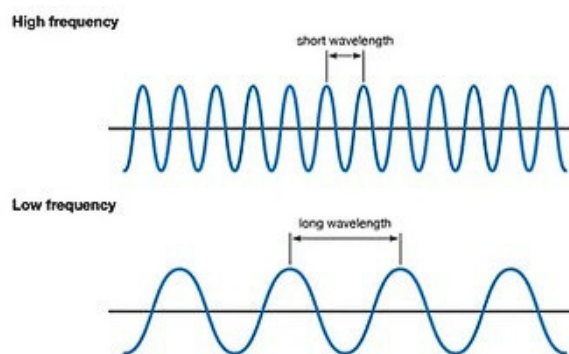
Još u kasnim 1800-ima europske vlade počele su raspravljati o uspostavljanju univerzalne frekvencije, tako da tipka na klaviru zvuči jednako bez obzira na to gdje u svijetu svirate. Glazbenici su htjeli moći svirati koncerte po cijelom svijetu i da njihove izvedbe zvuče jednako, pa je tako započeo razgovor o uspostavljanju tonskog standarda.

U osnovi, frekvencija nam govori koliko brijegova valova prolazi kroz određenu točku u sekundi, što nas dovodi do najjednostavnije formule za frekvenciju: $f = 1 / T$. Kada je riječ o glazbi - frekvencija se mjeri u hercima.

Hertz je metrička mjera koliko se često nešto događa u sekundi.

Kada govorimo o Hertzu u odnosu na glazbu i zvuk, govorimo o ciklusima zvučnog vala u sekundi. To je mjerenje vibracija. Kada zvuk putuje kroz zrak, atmosferski tlak varira svako toliko. Broj promjena tlaka u sekundi je frekvencija zvuka. Ciklusi u sekundi daju nam mjerenje u Hertzu. Zvukovi koje čujemo su kompresijski valovi koji vibriraju kroz zrak i na kraju dopiru do naših ušiju.

Dakle, kada kažemo da je glazbeno djelo 432 Hertza, to znači da se u sekundi dogode 432 glazbene vibracije.

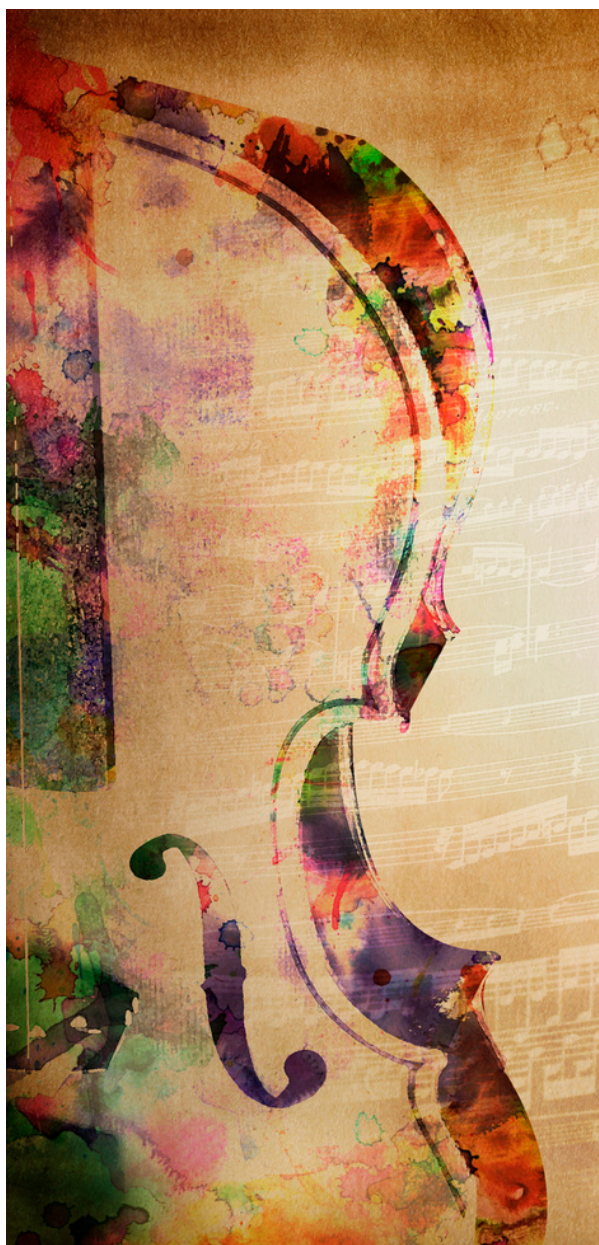


© Encyclopedia Britannica, Inc.

Source: [Encyclopedia Britannica](#)

Prijelaz na glazbu od 440 Hz

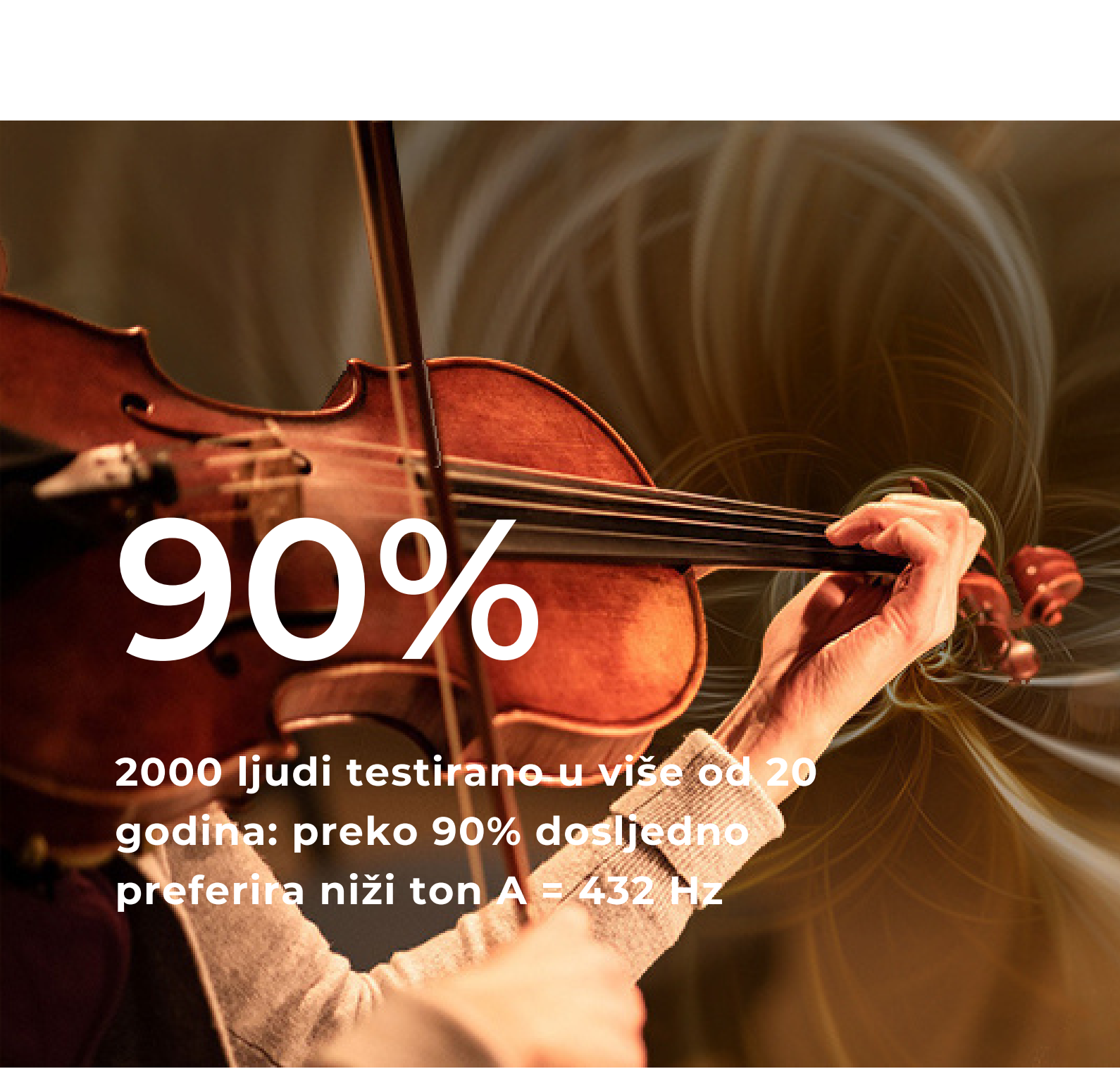
Od 17. stoljeća nadalje, referentna A (ton koji služi kao standardna nota za ugađanje glazbenih instrumenata i pjevača) kretala se od niskih 373,7 Hz do visokih 457,6 Hz. Godine 1956. potpisan je svjetski sporazum i odlučeno je da će A biti jednak 440 Hz, a standardizirala ga je Međunarodna organizacija za standardizaciju kao ISO 16 tek 1975. godine.



Postoji posebna linija proučavanja koja se zove kimatika koja istražuje vizualni obrazac koji ton stvara kada rezonira kroz materiju. Čini se da je frekvencija od 432 Hz usko povezana s konceptom rezonancije. Rezonancija je fenomen koji se događa kada objekt vibrira na istoj frekvenciji kao drugi objekt, uzrokujući da drugi objekt vibrira u znak suosjećanja. Kada je ljudsko tijelo izloženo frekvenciji od 432 Hz, ono počinje rezonirati s njom, što rezultira osjećajem harmonije i blagostanja.

Pa zašto onda govorimo o Hertzu i frekvencijama? Istina je da je u današnje vrijeme sve prebrzo i lako se osjećati preopterećeno i pod stresom. Mnogi od nas se bore pronaći trenutke mira i opuštanja u našim užurbanim životima. Srećom, postoji jednostavno rješenje za ovaj problem - slušanje glazbe. Zamislite da postoji vrsta glazbe koja bi mogla učiniti više od pukog privremenog oslobađanja od stresa? Vrsta glazbe koja bi zapravo mogla poboljšati vaše mentalno i fizičko zdravlje? Glazba od 432 Hz može učiniti upravo to.

Jedna od najznačajnijih prednosti slušanja glazbe od 432 Hz je to što može pomoći u poboljšanju mentalne jasnoće i fokusa. To je zato što ugađanje glazbe potiče stanje opuštenosti i smirenosti, što može pomoći u smanjenju mentalne magle i povećanju koncentracije.



90%

2000 ljudi testirano u više od 20 godina: preko 90% dosljedno preferira niži ton A = 432 Hz

Ugodan ton

Maria Renold, njemačko-američka violinistica i violistica, provela je **vrlo jednostavne slušne eksperimente**, ograničene na dva para tonova temeljene na koncertnim visinama A=432Hz i A=440Hz, na više od 2000 ljudi svih dobi i različitih zanimanja u SAD-u, Italiji, Njemačkoj i Švicarskoj. Note su davane različitim redoslijedom, na različitim instrumentima, na različite načine kako bi se izbjegla predrasuda slušatelja. Svi različiti komentari išli su u sličnom smjeru nazivajući viši ton A = 440 Hz "iritantnijim, neugodnijim, agresivnijim, čineći čovjeka stresnim i nervoznim". Donji A = 432 Hz, s druge strane, zvučao je "pravo, cjelovito, ugodno, blistavo, mirno, harmonično, iskreno, ali ostavlja slobodnog".

“

PREDIVNO JE
OSJEĆATI SE
ENERGIČNO I
BISTROG UMA

Kimberly King



@VictoriaLeePhotography

U **nedavnom slučaju**, Kimberly King (najprodavanija i nagrađivana autorica) iskusi je stalnu nesanicu i maglu u mozgu nakon infekcije COVID-19. Tradicionalne metode poput prilagodbe prehrane i tjelovježbe nisu pružale malo olakšanja. Na prijedlog frizera, počela je prije spavanja slušati glazbu podešenu na 432 Hz. Vjeruje se da ova specifična frekvencija, često nazivana "Verdijevim A", ima umirujuće učinke na mozak. Zanimljivo, Kimberly je izvijestila o poboljšanoj kvaliteti sna i smanjenju kognitivnih problema nakon što je ovu praksu uključila u svoju noćnu rutinu. Kimberly se od tada bavi terapijom glazbenom frekvencijom.



CITAT

“

Glazba daje dušu
svemiru, krila umu, let
mašti i život svemu.

Platon

NAMJERNO KORISTITI GLAZBU U SVOM RADNOM DANU

Namjerno korištenje glazbe za fokus

Glazba može biti moćan saveznik u održavanju fokusa, posebno tijekom zadataka koji zahtijevaju stalnu koncentraciju. Instrumentalne i ambijentalne pjesme posebno su učinkovite jer eliminiraju potencijalne smetnje uzrokovane tekstovima. Bez riječi za obradu, vaš mozak može slobodno usmjeriti svoje kognitivne resurse prema zadatku koji je pred vama. Ambijentalna glazba, sa svojim nježnim, ponavljajućim ritmovima i minimalnim varijacijama, stvara zvučno okruženje koje potiče duboki rad i protok. Na primjer, mnogi profesionalci koriste popise za reprodukciju s klavirskim solažama, mekim elektroničkim ritmovima ili ambijentalnim zvukovima nadahnutim prirodom kako bi stvorili stabilnu, nenametljivu pozadinu za produktivnost. Istraživanja pokazuju da ove vrste zapisa pomažu mozgu da uđe u stanje pojačane usredotočenosti smanjujući vanjske smetnje i mentalni nered.

Dosljednost u ritmu također igra ključnu ulogu. Pjesme s ujednačenim tempom - ne prebrzo ili sporo - mogu djelovati poput metronoma za vaš um, pomažući vam da održite dosljedan tempo tijekom rada.

Aplikacije kao što su Brain.fm i Endel pružaju zvučne pejzaže koje je kurirala umjetna inteligencija posebno dizajnirane za poboljšanje fokusa. Eksperimentiranje s njima može vam pomoći u prepoznavanju idealnog zvučnog okruženja za vaš stil rada.

Zaključak je da svoj radni prostor možete pretvoriti u zonu povećane učinkovitosti i kreativnosti, samo namjernim odabirom instrumentalne ili ambijentalne glazbe.



Namjerno korištenje glazbe za ublažavanje stresa

Bavljenje glazbom, bilo slušanjem ili stvaranjem glazbe, pojačava dotok krvi u područja mozga odgovorna za emocije. Limbički sustav, koji upravlja emocionalnom obradom i pamćenjem, postaje vrlo aktivan kada čujemo glazbu. Sjetite se svog omiljenog džema i jeze koju ste osjetili dok ste ga slušali. To je sama manifestacija glazbe za oslobađanje od stresa. Slično tome, kada čujete pjesmu prvi put, vaše tijelo može otpustiti dopamin nakon što čujete samo prvih nekoliko nota pjesme. Zato je "osjećaj" tako dobar. Istraživanje je dokazalo da slušanje glazbe može pomoći moždanim stanicama da učinkovitije obrađuju podatke i može olakšati sposobnost mozga da se prilagodi.



Osim toga, znanstvena istraživanja pružaju snažnu osnovu za korištenje glazbe sporog tempa i zvukova inspiriranih prirodom za ublažavanje stresa. Pjesme u rasponu od 60-80 otkucaja u minuti posebno su učinkovite jer se prirodno sinkroniziraju s unutarnjim ritmovima tijela, poput otkucaja srca i disanja. Ova sinkronizacija, također poznata kao entrainment, aktivira parasimpatički živčani sustav, koji je odgovoran za tjelesnu reakciju "odmori se i probavi". Fascinantna studija objavljena u PLOS ONE otkrila je da su sudionici koji su slušali glazbu sporog tempa doživjeli značajno smanjenje krvnog tlaka i razine kortizola, naglašavajući sposobnost glazbe da potiče fiziološku smirenost. Konkretno, nalazi istraživanja „sugeriraju da je slušanje glazbe sporog i brzog tempa popraćeno povećanjem razine oksitocina odnosno smanjenjem razine kortizola, te implicira da takve promjene povezane sa slušanjem glazbe u oksitocinu i kortizolu uključeni su u fiziološko opuštanje odnosno emocionalno uzbuđenje”.

Druga zanimljiva studija u časopisu Journal of Music Therapy otkrila je da je glazba temeljena na prirodi značajno poboljšala emocionalnu regulaciju i smanjila anksioznost među sudionicima. Na primjer, slušanje zvukova oceana ne samo da umiruje um, već i podsvjesno podsjeća slušatelja

golemi, otvoreni prostora, stvarajući osjećaj slobode i bijega.

Zvukovi inspirirani prirodom, kao što su kiša, oceanski valovi ili šumski ambijent, posebno su učinkoviti u smirivanju uma i poticanju osjećaja mira. Ti zvukovi često evociraju mentalne slike mirnih okruženja, pomažući da se slušatelji mentalno odmaknu od svojih neposrednih stresora.

Izbor glazbe za ublažavanje stresa također može ovisiti o osobnim preferencijama. Na primjer, neki ljudi smatraju da su klasična djela poput Debussyjeve "Clair de Lune" ili mekane pjesme za akustičnu gitaru duboko umirujuća. Njihovo uključivanje u vašu dnevnu rutinu – tijekom pauza, nakon napornog sastanka ili na kraju radnog dana – može značajno poboljšati vašu sposobnost opuštanja i punjenja.

Dakle, eto ga: glazba nije samo glazba!

Kako biste najbolje iskoristili glazbu za oslobađanje od stresa i/ili fokusiranje zapamtite ovo:

- Za fokus odaberite instrumentalne ili ambijentalne pjesme s dosljednim ritmovima.
- Za oslobađanje od stresa, odlučite se za spor tempo ili zvukove inspirirane prirodom.





1



Odaberite jednu Go-To pjesmu

Odaberite jednu pjesmu (2-4 minute) za koju smatrate da vas smiruje, daje energiju ili podiže. Neka bude lako dostupan na vašem telefonu, računalu ili aplikaciji za strujanje. Primjeri žanrova: instrumental, akustika, lo-fi ritmovi ili vaša omiljena opustajuća melodija.

2



Pauzirajte i pritisnite Reproduciraj

Napravite kratku stanku u poslu, čak i za radnim stolom. Stavite slušalice (ako je potrebno) kako biste smanjili smetnje.

3



Uključite se u mikrosvjesnost

Dok pjesma svira, tri puta duboko udahnite: Udahnite 4 sekunde, zadržite 4 sekunde i izdahnite 6 sekundi. Usredotočite se na jedan aspekt glazbe (npr. melodiju, ritam ili tekst) i dopustite mu da vodi vašu pažnju.

4



Napravite jedan mini zadatak opuštanja

Kombinirajte glazbu s mini vježbom:

🎵 Okrenite ramena.

🎵 Istegnite vrat.

🎵 Zatvori oči na sekundu.

🎵 Stisnite i otpustite šake.

5



Resetiraj i vrati

Kad pjesma završi, još jednom duboko udahnite. Mentalno reci:

"Osvježen sam i spreman za nastavak".

CITAT

“

Glazba može izliječiti
rane koje medicina ne
može dodirnuti.

Debasish Mridha

NAJBOLJE PRAKSE

21-DNEVNI IZAZOV

Kao što sada znate, glazba ne utječe samo na našu psihi, poznato je da utječe na unutarnje funkcije poput krvnog tlaka, ubrzava ili usporava otkucaje srca, smanjuje tjeskobu i čak pomaže kod probave, između mnogih drugih stvari. Stoga ima smisla da bismo se, zauzvrat, osjećali centriranijim, uravnoteženijim, svjesnijim i mirnijim, kad bismo proveli više vremena usklađeni s prirodnim elektromagnetskim pulsevima Zemlje – na 432 Hz.

Jeste li spremni za izazov? Tijekom razdoblja od **najmanje 21 dan** pokušajte slušati glazbu podešenu na 432 Hz, što je frekvencija koja potiče i ljubav i .popravak DNK, i pratite kako se osjećate sljedećeg jutra



Ključne poruke

- Glazba može utjecati na to kako se osjećate i kako reagirate na stres;
- Obratite pažnju na ove osjećaje;
- Zabilježite i razmislite o svim značajnim promjenama načina razmišljanja;

Pravni lijek

- ✓ **slušajte glazbu od 432 Hz**
15 minuta / dan
- ✓ **budi uporan**
21 dan

PRAKTIČNA AKTIVNOST



ŠTO BOLJE ZVUČI?

Japanski virtuoz na gitari Ichika Nito poznat je po svojim jedinstvenim i složenim gitarskim tehnikama. Kliknite na donju poveznicu kako biste ga vidjeli i čuli kako svira svoju pjesmu "Orb" koristeći različito ugađanje: na 440 Hz (@00:23) i 432 Hz (@00:57).

GLEDAJTE NA
YOUTUBEU

ISTRAŽUJTE DALJE GLAZBU OD 432 Hz

- Otvorite svog pružatelja digitalne glazbe (npr. Spotify; Apple music, Amazon music, YouTube, Pandora itd.)
- Potražite glazbu od 432 Hz
- Naći ćete "Meditacija", "Joga", "Opuštanje", "Zvučna terapija", ali i "Popularne pjesme" podešene na 432 Hz

Uživajte!

ISKUSTVENA AKTIVNOST #1

INTEGRACIJA GLAZBE OD 432 Hz U VAŠ ŽIVOT

Unesite nevjerojatnu pozitivnu promjenu u svoj svakodnevni život: od poticanja opuštanja do povećanja koncentracije, postoji mnogo načina na koje možete imati koristi od ove frekvencije.

U nastavku su navedeni neki osnovni koraci koje možete poduzeti kako biste slušanje ove vrste glazbe učinili jednom od boljih navika u svom životu. Odaberite glazbu koja najbolje odgovara vašem životnom stilu i uživajte u njezinim ljekovitim učincima.



POČNITE OD:

- **Dnevna meditacija i svjesnost:** postoje razne meditacijske staze i aplikacije za svjesnost koje koriste glazbu na ovoj frekvenciji kako bi obogatile vašu praksu i promicale vaš unutarnji mir.
- **Opuštajuća glazba za spavanje:** Ako imate problema s uspavlivanjem ili tražite miran san, može vam pomoći smiriti um i potaknuti dublji san.
- **Radno okruženje i okruženje za učenje:** Stvorite skladnu atmosferu u svom radnom ili studijskom prostoru integracijom frekvencije od 432 Hz u svoje radno ili studijsko okruženje. Slušanje glazbe u pozadini na ovoj frekvenciji može pomoći u smanjenju stresa i povećati vašu koncentraciju.

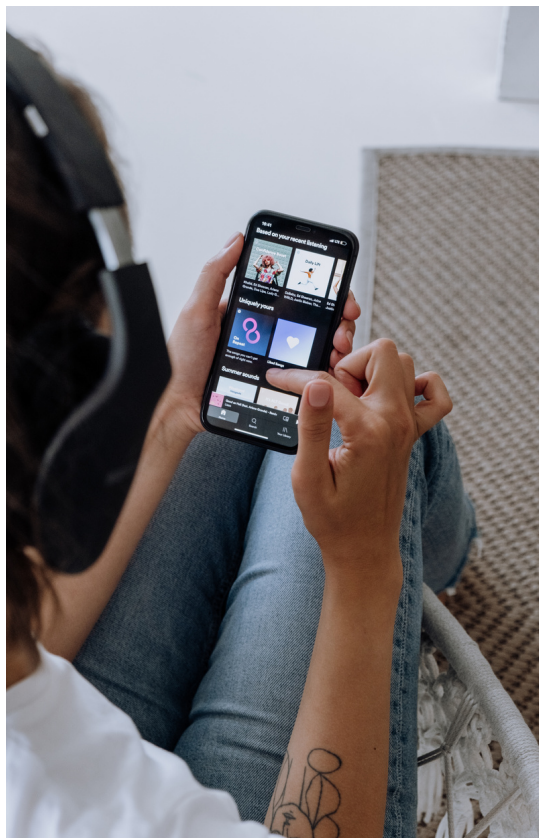
- **Ugađanje glazbenih instrumenata na 432 Hz:** Ako ste glazbenik ili svirate glazbeni instrument, možete ga prebaciti na ugađanje na 432 Hz. To vam omogućuje da skladate ili puštate glazbu na ovoj frekvenciji i izravno iskusite iscjeljujuće učinke.
- **Korištenje uređaja za zvučnu terapiju:** Uređaji za zvučnu terapiju kao što su zdjele koje pjevaju ili zvučne vilice također su dostupni na 432 Hz. Mogu se koristiti u terapijskim seansama ili za osobnu meditaciju kako bi se osjetila iscjeljujuća energija ove frekvencije.

ISKUSTVENA AKTIVNOST #2

Sastavite svoj popis pjesama za ublažavanje stresa

Upravljanje stresom na poslu može biti jednostavno poput uključivanja prave glazbe u pravo vrijeme. Zamislite svoj mozak kao užurbani ured. Glazba je upravitelj koji svima pomaže da se koordiniraju i smire, osiguravajući produktivnost i sklad.

Vrijeme je da budete proaktivni. Ova vam aktivnost treba pomoći u sastavljanju personaliziranog popisa pjesama za upravljanje stresom povezanim s poslom u tri ključna područja: opuštanje, fokus i podizanje raspoloženja. Zabavan je, kreativan i postaje dugotrajan alat koji možete koristiti kad god vam zatreba.



POČNITE OD:

1. **Posvetite 15–20 minuta.** Odvojite vrijeme za izradu popisa(a) za reprodukciju na vašoj omiljenoj glazbenoj platformi (npr. Spotify, YouTube, Apple Music).

2. **Odaberite kategorije.** Podijelite svoj popis za reprodukciju u tri odjeljka ili napravite zasebne popise za svaku svrhu:

- Relax: umirujuća glazba za opuštanje nakon stresnog trenutka.
- Fokus: Mirna glazba koja ne odvlači pozornost za poboljšanje koncentracije.
- Pojačalo raspoloženja (Energizer): optimistične pjesme za podizanje raspoloženja i vraćanje energije

3. **Odaberite svoje staze.** Vjerojatno ih već imate na svojim postojećim popisima za reprodukciju, pa počnite odatle. Napravite mjesta i za neke "nove" džemove. Slijedite ove jednostavne savjete prilikom izrade popisa za reprodukciju:

Popis pjesama za opuštanje:

- Potražite sporiji tempo (oko 60-80 BPM).
- Primjeri: klasična glazba, ambijentalni zvukovi, akustične balade ili pjesme inspirirane prirodom.
- Prijedlozi primjera: "Weightless" Marconi Uniona, "Clair de Lune" Debussyja.

Fokusiraj popis za reprodukciju:

- Odlučite se za instrumentalne ili lo-fi ritmove s ujednačenim ritmom kako biste izbjegli smetnje.
- Primjeri: Lo-fi hip hop, lagana elektronska glazba ili lagani jazz.
- Primjeri prijedloga: popisi pjesama "Study Beats" ili "Time" Hansa Zimmera.

Pojačalo raspoloženja:

- Odaberite energične, vesele pjesme koje vas čine sretnima ili motiviranima.
- Primjeri: pop himne, klasici za dobro raspoloženje ili energična filmska glazba.
- Primjeri prijedloga: "Happy" Pharrella Williamsa, "Eye of the Tiger" Survivora.

4. Testirajte svoj popis pjesama. Pustite nekoliko pjesama u svakoj kategoriji da vidite kako se osjećate. Prilagodite popis pjesama uklanjanjem pjesama koje ne rade i dodavanjem novih favorita.

5. Spremi i koristi. Jasno nazovite svaki popis pjesama (npr. "Zona opuštanja", "Vrijeme za fokusiranje", "Pojačavanje raspoloženja"). Držite popise pjesama lako dostupnima za brzo korištenje tijekom pauza, na poslu ili nakon dana punog izazova.

6. Dodajte personalizaciju. Uključite pjesme sentimentalne vrijednosti ili pjesme koje vas podsjećaju na pozitivna sjećanja. Ako volite raznolikost, izmjenjujte nove pjesme svakih nekoliko tjedana.

KLJUČNI PODACI

01

Glazbena terapija ima više koristi kada se ne koristi kao nasumična aktivnost, već kao namjerna strategija za poboljšanje zdravlja i dobrobiti.

02

Postoje dokazi da vas 440 Hz standardno ugađanje odabrano tek posljednjih godina iz praktičnih razloga, a ne zbog inherentnih glazbenih kvaliteta, može učiniti nervoznima.

03

Znanstvene studije su otkrile da slušanje A=432 Hz smanjuje anksioznost i razinu kortizola.

04

Istraživači se slažu da 432 Hz ima značajan umirujući učinak na mozak, teoretizirajući da su niže note manje neugodne i lakše za uši.

05

Namjerno korištenje glazbe, kao što su instrumentalne pjesme za fokus ili umirujući zvukovi za opuštanje, moćan je način za upravljanje stresom, povećanje produktivnosti i poboljšanje dobrobiti.

PROCJENA

01.

Postoje čvrsti dokazi da glazba potiče proizvodnju kojeg hormona?

☐ A- Prolaktin.

☐ B- dopamin.

☐ C- Štitnjača.

03.

Koje je godine visina tona od 440 Hz standardizirana kao ISO 16?

☐ A- 1956. godine

☐ B- 1990. godine

☐ C- 1975. godine

02.

Kada kažemo da je glazbeno djelo 432 Hertza (Hz), što to znači?

☐ A- U sekundi se javljaju 432 glazbene vibracije.

☐ B- U minuti se javljaju 432 glazbene vibracije.

☐ C- Po satu se javljaju 432 glazbene vibracije.

04.

Što je Cymatics?

☐ A- proučavanje kako objekt vibrira.

☐ B- proučavanje vizualnog zvuka.

☐ C- proučavanje grane matematike.

PROCJENA

05.

Koju je bolest Kimberly izliječila slušajući glazbu od 432 Hz?

☐ A- Nesanica.

☐ B- Akne.

☐ C- Kratkovidnost.

06.

Koji je preporučeni raspon tempa glazbe za ublažavanje stresa?

☐ A- 40-50 BPM.

☐ B- 60-80 otkucaja u minuti.

☐ C- 100-120 BPM.

07.

Kako instrumentalna ili ambijentalna glazba pomaže poboljšati fokus?

☐ A- Pružanjem lirskog sadržaja za bolji multitasking.

☐ B- Odvraćajući mozak od zadatka.

☐ C- Uklanjanjem jezičnih smetnji i smanjenjem mentalnog nereda.

08.

Što je od sljedećeg znanstveno potvrđeno dobrobit namjernog korištenja glazbe za ublažavanje stresa?

☐ A- Povećava razinu kortizola.

☐ B- Sinkronizira rad srca i disanje.

☐ C- Ometa obrasce moždanih valova.

ODGOVORI

1 - B

2 - A

3 - C

4 - B

5 - A

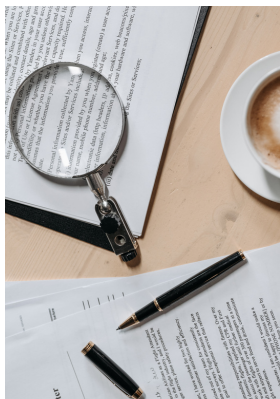
6 - B

7 - C

8 - B

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite ove pronicljive članke i izvore kako biste otkrili iscjeliteljsku moć glazbe, uključujući učinke različitih frekvencija poput 432 Hz na broj otkucaja srca i anksioznost, terapijsku upotrebu glazbe u medicinskim okruženjima i kako glazba utječe na moždane valove. Otkrijte interaktivna iskustva poput cymatics-a i odabranih popisa pjesama za oslobađanje od stresa i opuštanje.



GLAZBA UGODENA NA 440 HZ NASPRAM 432 HZ I UČINCI NA ZDRAVLJE: DVOSTRUKO SLIJEPO UKRIKNO PILOT STUDIRANJE

Ovaj zanimljivi članak pruža podatke koji sugeriraju da glazba podešena na 432 Hz može smanjiti broj otkucaja srca više nego glazba podešena na 440 Hz.

[PROČITAJ ČLANAK](#)



UTJECAJ GLAZBE OD 432 HZ NA PERCEPCIJU ANKSIOZNOSTI

Ovo je istraživanje testiralo utjecaje glazbe, kao nefarmakološkog adjuvansa, u smislu značajnih promjena krvnog tlaka. Kao što podaci sugeriraju, terapija glazbom valjan je nefarmakološki dodatak percepciji tjeskobe u endodontskim terapijama.

[PROČITAJ ČLANAK](#)



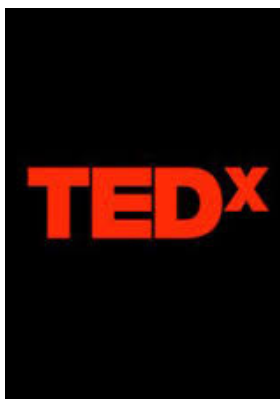
ISCJELITELJSKA MOĆ GLAZBE

"Iscjeljujuća moć glazbe" segment je PBS NewsHoura koji istražuje terapijsku upotrebu glazbe u medicinskim okruženjima. Naglašava kako glazbena terapija pomaže pacijentima s različitim stanjima, uključujući traumu mozga i mišićnu distrofiju, poboljšavajući emocionalno blagostanje, poboljšavajući fizičku koordinaciju i pružajući osjećaj kontrole.

[GLEDATI NA PBS-U](#)

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite ove pronicljive članke i izvore kako biste otkrili iscjeliteljsku moć glazbe, uključujući učinke različitih frekvencija poput 432 Hz na broj otkucaja srca i anksioznost, terapijsku upotrebu glazbe u medicinskim okruženjima i kako glazba utječe na moždane valove. Otkrijte interaktivna iskustva poput cymatics-a i odabranih popisa pjesama za oslobađanje od stresa i opuštanje.



KAKO GLAZBA UTJEČE NA MOZAK

U ovom TEDx govoru, neuroznanstvenik i glazbenik Alan Harvey vodi nas na interaktivno putovanje pokazujući uživo na pozornici što glazba čini našim moždanim valovima i objašnjava kako je glazba više od obične zabave. Nikad prije niste vidjeli ovakvu glazbu.

[GLEDAJTE NA YOUTUBEU](#)



SPOTIFY PLAYLIST: "CALM VIBES"

ako volite Spotify, evo prijedloga za popis instrumentalnih, ambijentalnih i pjesama nadahnutih prirodom za promicanje opuštanja i oslobađanja od stresa. Provjerite!

[SLUŠAJTE NA SPOTIFYJU](#)



KIMATIKA

Jeste li znali da su logotip i tema za Euroviziju 2022. temeljila se na kimatici? Gledanje ove vrste moderne umjetnosti može imati prilično umirujući učinak na vaš um. Web-mjesto SoundMadeVisible dobro je mjesto za početak istraživanja cymatics-a. Imaju čak i mobilnu aplikaciju koja će vam "pomoći da prvi put vidite stvarnu geometriju glazbe".

[SOUNDMADEVISIBLE](#)

[PREUZMITE APLIKACIJU CYMASCOPE](#)

REFERENCE

Bernardi, L., Porta, C. i Sleight, P. (2006.). Kardiovaskularne, cerebrovaskularne i respiratorne promjene izazvane različitim vrstama glazbe kod glazbenika i neglazbenika: važnost tišine. *Srce*, 92(4), 445-452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>

Chanda, M. L. i Levitin, D. J. (2013). Neurokemija glazbe. *Trendovi u kognitivnim znanostima*, 17(4), 179-193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>

Juslin, P. N. i Västfjäll, D. (2008). Emocionalni odgovori na glazbu: Potreba za razmatranjem temeljnih mehanizama. *Znanosti o ponašanju i mozgu*, 31(5), 559-575. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>

Koelsch, S. (2010). Prema neuronskoj osnovi emocija izazvanih glazbom. *Trendovi u kognitivnim znanostima*, 14(3), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>

Glazba i zdravlje. *Harvard Health*. Preuzeto s <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/music-and-health>

Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S. i Kashino, M. (2017.). Povećanje oksitocina u slini i smanjenje kortizola u slini nakon slušanja opuštajuće glazbe sporog tempa i uzbudljive glazbe brzog tempa. *PLOS JEDAN*, 12 (12), e0189075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189075>

Pelletier, C. L. (2004). Učinak glazbe na smanjenje uzbuđenja uslijed stresa: meta-analiza. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>

Sarkamo, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S. i Mikkonen, M., et al. (2008). Slušanje glazbe poboljšava kognitivni oporavak i raspoloženje nakon moždanog udara srednje cerebralne arterije. *Mozak*, 131 (3), 866-876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U. i Nater, U. M. (2012.). Slušanje glazbe te fiziološko i psihološko funkcioniranje: posrednička uloga regulacije emocija i reaktivnosti na stres. *Psihologija i zdravlje*, 27(2), 227-241. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.575225>